



Deutscher Qualifikationswettbewerb 2023 für die 1. CISM Military World Challenge Functional Fitness

Videovorauswahl

Videovorgaben

- Zu Beginn des Videos stellt sich der Athlet selbst vor
- Vor Beginn des Workouts filmt der Athlet die Box sowie die mit dem vorgegebenen Gewicht beladene Langhantel so ab, dass bei Videosichtung die vorgegebenen Standards eindeutig nachvollzogen werden können
 - Boxhöhe kann mittels Maßbands deutlich gemacht werden
 - Langhantel: Gewichtsscheiben und Gewichtsangabe der Langhantel so filmen, dass das Gewicht erkannt werden kann
- Die Kamera ist so aufzustellen, dass der Athlet und jegliches Equipment, während des gesamten Workouts, vollständig im Bild erkennbar sind.
- Das Video darf in keiner Weise bearbeitet werden
- Ein Timer muss während des gesamten Workouts im Video erkennbar sein

Workout Beschreibung

AMRAP 10

9 Air Squats
7 Burpee Box Jump Overs
5 Pullups

-into-

30 Ground to Overhead
Time Cap: 5 Minuten

♀ : 20-in (50 cm) Box, 40 kg Langhantel

♂ : 24-in (60 cm) Box, 60 kg Langhantel

Ablauf

Das Workout beginnt mit der Absolvierung von 9 Air Squats, 7 Burpee Box Jump Over und 5 Pull-Ups, in eben dieser Reihenfolge, während der ersten 10 Minuten. Nach Absolvieren dieser Übungsfolge, beginnt der Athlet die Reihenfolge erneut, bis zum Ablauf der ersten 10 Minuten. Nach Ablauf der ersten 10 Minuten wechselt der Athlet zur Langhantel und führt dort schnellstmöglich 30 Ground to Overhead aus. Der maximale Zeiteinsatz hierfür beträgt 5 Minuten, jede Wiederholung nach Ablauf dieser 5 Minuten, wird nicht mehr gezählt.

Scoring

Im ersten Teil des Workouts (AMRAP 10), zählt die Summe der Wiederholungen, welche nach den Wettkampfvorgaben erfüllt worden sind. Im zweiten Teil (30 Ground to Overhead), zählt die Zeit, in welcher die Wiederholungsanzahl, nach den Wettkampfvorgaben, absolviert wurde. Bei Erreichen des 5-minütigen Time Caps, zählt die erzielte Wiederholungsanzahl.



Deutscher Qualifikationswettbewerb 2023 für die 1. CISM Military World Challenge Functional Fitness

Penalties

Im Falle von fehlerhaften Wiederholungen (sog. „no reps“) im abgegebenen Video und einer daraus resultierenden Diskrepanz des durch den Judge festgestellten Scores, mit dem vom Athleten eingereichten Score, wird folgendermaßen vorgegangen:

- **AMRAP:** Die fehlerhafte Wiederholung wird nicht gezählt bzw. vom eingereichten Score abgezogen
 - **Beispiel:** Athlet reicht das Workout mit einem Score von 58 Reps ein. Judge stellt bei Videosichtung fest, dass bei einem Pull-Up das Kinn nicht über die Stange gebracht wurde, → Die Wiederholung wird abgezogen und der endgültige Score beträgt 57 Reps.
- **Ground to Overhead:** Wiederholung wird nicht gezählt bzw. vom eingereichten Score abgezogen. Daraus resultiert eine Gruppierung und ein Zeitvergleich mit den Athleten, welche dieselbe Wiederholungsanzahl absolviert haben
 - **Beispiel:** Athlet reicht das Workout mit 30 Reps und einer Zeit von 04:30 min ein. Judge stellt bei Sichtung fest, dass eine Wiederholung nicht vom Boden aus durchgeführt wird, → Die Wiederholung wird abgezogen, womit die absolvierte Wiederholungszahl 29 Reps beträgt, und es findet eine Platzierung nach der erreichten Zeit statt
 - **Wichtig:** Reps > Zeit. Athleten, welche 30 Reps erreichen, werden grundsätzlich höher platziert als Athleten, welche 29 Reps erreichen.

Wettkampfvorgaben der Bewegungen

Grundlage der Vorgaben sind die Bewegungsstandards der *International Functional Fitness Federation* (kurz: IF3), welche unter folgendem Link eingesehen werden können: https://functionalfitness.sport/wp-content/uploads/2022/01/2022_IF3_Movement_Standards.pdf

Die genauen Wettkampfvorgaben sind im Video-Announcement visuell dargestellt. Im Folgenden sind die wichtigsten Punkte der Bewegungen nochmals verschriftlicht:

- Air Squats
 - Gestrecktes Knie- und Hüftgelenk im Stand
 - Hüfte ist in unterster Position unterhalb der Knie
 - Kein „Abstützen“ der Arme auf den Oberschenkeln
- Burpee Box Jump Over (BBJO)
 - Ober- und Unterkörper berühren beim Ablegen den Boden
 - Beidbeiniges Abspringen
 - Beide Füße überqueren die Box
- Pull-Ups
 - Komplettes Aushängen in unterster Position
 - Kinn muss mindestens über die Stange gebracht werden
- Ground to Overhead
 - Stange muss vor jeder Wiederholung, mit den Gewichtsscheiben, vollständig den Boden berühren
 - Vollständiges Strecken der Gelenke in oberster Position



Deutscher Qualifikationswettbewerb 2023 für die 1. CISM Military World Challenge Functional Fitness

Scorecard: Vorauswahl

Name des Athleten: _____

AMRAP 10
9 Air Squats
7 BBJO
5 Pull-Ups

♀: 20-in (50 cm) Box
♂: 24-in (60 cm) Box

	9 Air Squats	7 BBJO	5 Pull-Ups
Runde 1	9	16	21
Runde 2	30	37	42
Runde 3	51	58	63
Runde 4	72	79	84
Runde 5	93	100	105
Runde 6	114	121	126
Runde 7	135	142	147
Runde 8	156	163	168
Runde 9	177	184	189

Wiederholungsanzahl nach 10 Minuten: _____

-into-
30 Ground to Overhead
Time Cap: 5 Minuten

♀: 40 kg Langhantel
♂: 60 kg Langhantel

Benötigte Zeit (bei Erreichen Time Cap 5 Minuten eintragen): _____

Bei Erreichen Time Cap; absolvierte Wiederholungsanzahl: _____

Einreichungsfrist 31. Januar 2023 | Weitere Informationen unter quali23.de